

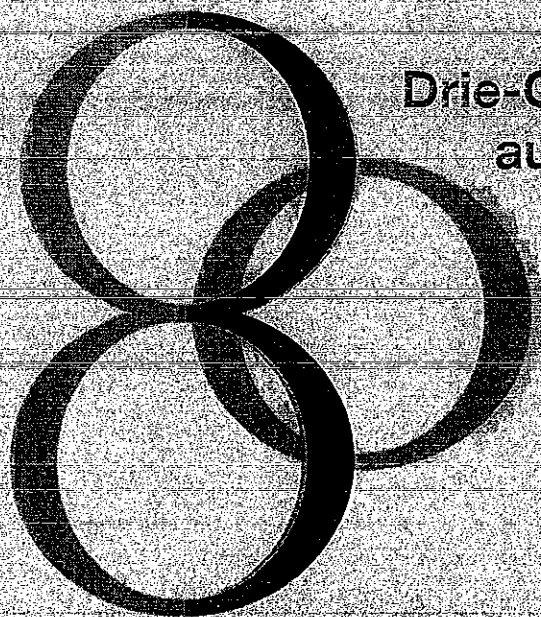
Cor en Tonny van Erp
Grote Doelenlaan 27
5491 ED Sint-Oedenrode

September/oktober 2001

97

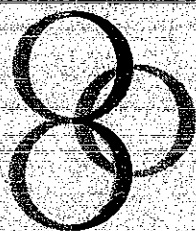
S.V. FORTUNA '67





**Drie-O Automatisering, de zakelijke
automatiseringsdienstverlener:**

- ***deskundig advies over
de inrichting van uw automatisering;***
- ***ontwikkeling van
bedrijfsspecifieke toepassingen;***
- ***implementatie en beheer van
Windows PC's , Windows NT-
en/of Novell-netwerken***



Drie-O Automatisering B.V.

Ontwikkeling Ondersteuning Onderhoud

**Philippusstraat 1 B
Tel. 0413 - 49 06 20
Fax 0413 - 49 06 84
e-mail info@drieo.nl
internet www.drieo.nl**



uitgave: September/Oktober 2001

Bestuur:

Voorzitter	Cor van Erp	Grote Doelenlaan 27	tel.0413-474622
Secretaris a.i.	Annelies Sanders	Kruidenlaan 50	tel.0413-479353
Penningmeester a.i. ¹	Art Visser	Den Hof 11	tel.0413-478218
Penningmeester ¹	Martin Arts	Julianastraat 42	tel.0413-490730
Trainingscoördinat.	Rinus Pennings	Hertog Hendrikstraat 32	tel.0413-476743
Trimmen	Tonny van de Rijt	Ollandseweg 14	tel.0413-475336
Wed. Org. Comité	Henry Wijffelaars	Willem Alexanderstraat 19	tel.0413-479081
Juryzaken en Accommodatiecom.	Tiny Aarts	Korenlaan 27	tel.0413-478082

Trainers:

Atletiek	Leon Verrijt	Valstraat 46	tel.0413-479492
Loopgroep	George Zoontjens	Bernhardstraat 23	tel.0413-476748
Loopgroep	Henk Strik	Mariannestraat 55	tel.0413-476769
Loopgroep	Rinus Pennings	Hertog Hendrikstraat 32	tel.0413-476743
Loopgroep	Johan Stehmann	Meerkoet 23	tel.0413-475818
Loopgroep	Gerrit van de Riet	Het Binneveld 10	tel.0413-477329
Trimmers	Henk Strik	Mariannestraat 55	tel.0413-476769

Wedstrijd Organisatie Comité:

Voorzitter	Henry Wijffelaars	Beethovenstraat 9	tel.0413-479081
Secretaris	Peter Slits	Jonker de Jegerstraat 23	tel.0413-477806
Penningmeester	Lien Vogels	Dahliastraat 8	tel.0413-475485

Wedstrijdsecretarissen:

Uitwedstrijden:

Senioren en jeugd	Peter Hellings ²	Streepenstraat 50	tel.0413-478463
Thuiswedstrijden:			
Senioren en jeugd	Jorrit Dekkers ²	Kruidenlaan 43	tel.0413-477345

Ledenadministratie - Redactie clubblad:

Tonny van Erp	Grote Doelenlaan 27	tel.0413-474622
uitsluitend schriftelijk	5491 ED	Sint-Oedenrode
aanmelden nieuwe leden - adreswijzigingen - afmelden lidmaatschap		

Wedstrijduitslagen kranten:

Tinus Rovers	Componistenlaan 63	tel.0413-478449
De uitslagen kunnen ook via de fax doorgegeven worden:		fax0413-478449
<u>uitsluitend zondagavond tussen 18.00 en 19.00 uur doorgeven.</u>		

Onderhoud materialen en accommodatie:

Karel Verberk	Streepenstraat 40	tel.0413-473187
---------------	-------------------	-----------------

Kleding:

Karin Slits	Jonker de Jegerstraat 23	tel.0413-477806
-------------	--------------------------	-----------------

Feest- en Felicitatiecommissie: (lief en leed)

Francien Dekkers	Hongerstraat 5	tel.0413-473480
Petra Rovers	Mariannestraat 11	tel.0413-475684
Marij van den Boom	Graaf Arnulfstraat 18	tel.0413-474200

¹ Rabobanknummer penningmeester 13.82.12.783

² Gironummer wedstrijdsecretarissen 69.33.969

Contributie bedragen per 1 januari 2001

Het lidmaatschap loopt steeds tot 31 december, eventuele afmeldingen vóór 1 december.

KNAU-basiscontr. junioren	f 21,00 € 9,53	Wedstrijdlicentie junioren	f 20,75 € 9,42
KNAU-basiscontr. sen./vet.	f 22,75 €10,32	Wedstrijdlicentie sen./vet.	f 33,25 €15,09
KNAU-basiscontr. recreant	f 22,75 €10,32		

Jeugdleden-loopgroep t/m 16 jaar met basiscontributie	f 61,00 € 27,68	(KNAU-recreant) per jaar
Jeugdleden-loopgroep t/m 16 jaar met wedstrijdlicentie	f 81,75 € 37,10	(KNAU-wedstrijd) per jaar

Loopgroepleden met basiscontributie	f 102,75 € 46,63	(KNAU-recreant) per jaar
Loopgroepleden met wedstrijd licentie	f 136,00 € 61,71	(KNAU-wedstrijd) per jaar

Trimmers	f 130,00 € 58,99	per jaar
Trimmers met basiscontributie	f 152,75 € 69,31	per jaar
Trimmers + lid loopgroep	f 222,75 €101,08	per jaar

+ f 10,00 € 4,54 KNAU-administratiekosten voor nieuw aangemelde of gereactiveerde leden.

De contributie wordt eenmalig voor het gehele jaar ineens geïnd.

Acceptgirobetalers + f 2,50 € 1,13 extra voor de bankkosten.

Inschrijfgeld voor leden van de loopgroep bedraagt f 55,00 € 25,00

Hiervoor ontvangt men een loopshirt.

Kleding is te bestellen bij Karin Slits.

Wat betekent 'n KNAU-wedstrijdlicentie ?

- Dat je kunt deelnemen aan de KNAU-wedstrijden.
- Dat je kunt voor-inschrijven voor een lager tarief (meestal via A-formulier bij wedstrijdsecr. Peter Hellings).
- Dat je in de einduitslag van een wedstrijd wordt vermeld (trimmers worden vaak niet geregistreerd).
- Dat je verzekerd bent bij trainingen en wedstrijden. (Geldt ook voor recreantlicenties)

Leeftijdsindeling per 1 november 2000 / 2001

Mini-pupillen	geboren in	1994
Pupillen C	" "	1993
Pupillen B	" "	1992
Pupillen A	" "	1991/1990
Junioren D	" "	1989/1988
Junioren C	" "	1987/1986
Junioren B	" "	1985/1984
Junioren A	" "	1983/1982
Senioren	" "	1981 en eerder
Veteranen <u>vrouwen</u>	(op de dag dat je 35 wordt)	geboren 1966 en eerder
Veteranen <u>mannen</u>	(op de dag dat je 40 wordt)	geboren 1961 en eerder

Trainingstijden: Jeugdlloopgroep:

Loopgroep	:	maandag/woensdag	19.30-20.30 uur
		zaterdag Vresselsbos	16.00 uur (zomertijd)
			15.30 uur (wintertijd)

Trimmers	:	sporthal donderdag	20.00-21.00 uur
----------	---	--------------------	-----------------

VERJAARDAGEN

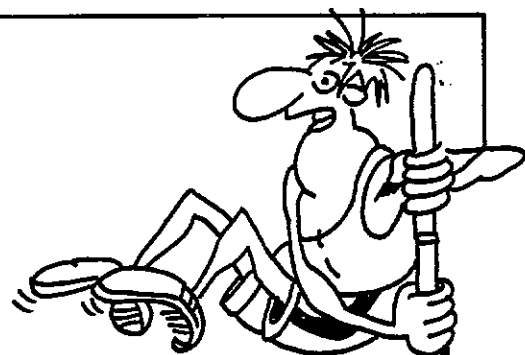
6	september	Lien Vogels
6	"	Frans Rovers
12	"	Gé de Louw
13	"	Marit van Nostrum
13	"	Tonny van Boekel
14	"	Lily den Otter
15	"	Isa van Heijningen
16	"	Marco Smulders
17	"	Frans Sijbers
20	"	Huib van der Schoot
22	"	Pim van der Riet
23	"	Toon van de Rijt
24	"	Rinus Pennings
25	"	Patrick Sanders
27	"	Bert Geeven
28	"	Tonny van de Rijt

2	oktober	Lennert Asveld
4	"	Frans Peters
5	"	Gerard van de Wijdeven
10	"	Henriëtte vd Meulengraaf
12	"	Toine Schilder
13	"	Peter Slits
13	"	Pim van der Wijst
14	"	Trees Minneboo
15	"	Tinus Rovers
20	"	Tineke van Boxmeer
21	"	Petra Rovers
23	"	André Schrurs
26	"	Agnes Nolle

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

Nieuwe leden:	Tonny van Boekel	loopgroep
	Maurice Rooyakkers	"
	Marielle van de Zanden	"
	Karin van der Heijden	"
	Rien de Koning	"
	Jan Verschuren	"
	Toine Schilder	"
	Frans Sijbers	"
	Marijn Foolen	"
	Karin Moeskops	"
	Twan van Dijk	"
	Arianne Menting	"

atletiek



*snel en goed
in uitzenden*

S·A·M

UITZENDBURO

**St-Oedenrode
Kofferen 1
5492 BL
Tel. 0413-479332
Fax 0413-477208**

**St-Michielsgestel
Nieuwstraat 10
5271 AD
Tel. 073-5530677
Fax 073-5530678**

FORTUNA '67 PROGRAMMA 2001 - 2002

10 oktober	Bestuursvergadering
21 oktober	1 ^e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2001/2002
18 november	2 ^e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2001/2002
28 november	Bestuursvergadering
12 december	Algemene Ledenvergadering
16 december	3 ^e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2001/2002
20 januari	4 ^e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2001/2002
3 maart	Drie Dorpencross
17 maart	5 ^e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2001/2002
24 maart	Scholierenloop
16 juni	Halve Marathon 10.000 en 5.000 meter



Actief bezig met circuittraining in de nieuwe outfit.

Open Rooise Trimloopcompetitie

Geachte Fortuna-leden,

Ook dit jaar organiseren wij weer de Open Rooise Trimloopcompetitie.

Noteer de volgende data alvast in uw agenda:

- | | |
|---------------------------|--|
| - Zondag 21 oktober 2001 | 1 ^e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |
| - Zondag 18 november 2001 | 2 ^e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |
| - Zondag 16 december 2001 | 3 ^e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |
| - Zondag 20 januari 2002 | 4 ^e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |
| - Zondag 17 maart 2002 | 5 ^e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |

De trimlopen zullen dit jaar weer gehouden worden in het **park "De Kienehoeft"**.
De inschrijving staat ook open voor niet-leden en/of niet-Rooienaren.

Het programma ziet er als volgt uit:

- **10.30 uur** start **junioren jongens en meisjes**. Afstand $\pm$ 1km.
Wanneer de laatste junior binnen is en de jury klaar is vindt aansluitend de start plaats van de **pupillen jongens en meisjes**. Afstand $\pm$ 1km.
- **11.00 uur** start **Open Rooise Trimloopcompetitie**. Afstanden 4,8 en 8 km.

Inschrijfgeld: t/m 16 jaar: f 2,00 per keer, of f. 8,00 voor de hele cyclus
17 jaar en ouder: f 2,50 per keer, of f. 10,00 voor de hele cyclus
Voor leden van Fortuna '67 is de inschrijving gratis.

Klassement: Na de vijf trimlopen wordt een algemeen klassement opgemaakt. Voor dit klassement worden de **vier beste tijden** bij elkaar opgeteld. Iemand die voor het eindklassement in aanmerking wil komen moet dus minimaal vier van de vijf trimlopen op dezelfde afstand finishen. Voor de pupillen en junioren op de 1 km geldt dat aan minimaal drie van de vijf lopen deelgenomen moet worden. Hier tellen dan ook de drie beste tijden.

Wij verwachten u allen ook dit jaar weer bij al deze prachtige trimlopen te mogen ontvangen. Wij rekenen op ieders enthousiasme, hulp en/of deelname zodat we ook dit jaar weer van een geslaagde Open Rooise Trimloopcompetitie zullen kunnen spreken.

Jorrit Dekkers.

Fit in 5 minuten

Rek op de werkplek

Heerlijk, even rekken in de baas z'n tijd. Gewoon achter uw computerscherm of tijdens een vergadering. Iedereen zal het zelfs zonder uw uitleg begrijpen, niemand is immers gebaat bij RSI. Terwijl u het gewoon doet om ook even lekker te ontspannen, dwingt u wel mooi ieders respect af met zo'n positieve houding.

- ❶ Ga op uw gemak zitten, met de rug recht.
- ❷ Vouw de handen (vingers om en om) en strek de armen voor de borst naar voren, met de handpalmen van u af.
- ❸ Duw met uw vingers tegen de rug van uw hand en voel de spanning in polsen, ellebogen en schouders.
- ❹ Waarschijnlijk knakken hier en daar wat gewrichtjes. Dat hoort erbij, maar forceer niets.
- ❺ Houd dit 10 tot 15 tellen vast en herhaal de oefening een aantal maal.
- ❻ Blijf rechtop zitten, met de rug tegen de leuning van de stoel.
- ❼ Ter variatie kunt u de handen boven uw hoofd op dezelfde manier uitstrekken.
- ❽ Of u buigt in die houding eerst naar links en daarna naar rechts, zodat u de zijkant van het lichaam ook nog rekt.

Nooit meer steken in de zij

Lijf & Leden

Tijdens een veldloop kreeg ik ooit eens zulke intense steken in de zij, dat ik bijna dubbelsloeg van de pijn. Mijn trainer, die me op de fiets volgde, riep dat ik me weer moest oprichten en door moest lopen. Natuurlijk, waarom had ik daar zelf niet aan gedacht?

Of u het nu een steek, kramp of pijn in de zij noemt, het is een van de meest frustrerende problemen waarmee een loper te maken kan krijgen. De pijn kan enorm zijn en het gaat bijna altijd ten koste van de prestatie. De meeste deskundigen zijn het er wel over eens dat de plaats van de pijn zich in de middenrif bevindt, dat de ademhaling controleert. Als het middenrif zich neerwaarts samentrekt, zet de borstkas uit en ademen we in. Als het middenrif zich weer ontspant, ademen we uit.

Alhoewel ieder loper weleens steken in de zij heeft gehad, hebben wetenschappers tot voor kort weinig onderzoek gedaan naar de oorzaken of mogelijke remedies. Maar nu zijn er twee theorieën ontwikkeld met mogelijke verklaringen voor het verkrampen van het middenrif tijdens inspanning.

◆ Ligamententheorie

De ligamenten van het buikvlies verbinden de maag met het middenrif. Volgens deze theorie ontstaan steken

wanneer door schuddende bewegingen de maag aan deze ligamenten rukt en zo aan het middenrif trekt. Dit is een mogelijke verklaring voor het feit dat lopers vaak bij het heuvelaf lopen krampen krijgen, en dat zwemmers en fietsers – die niet schokkend bewegen – veel minder last hebben van deze klachten. Het verklaart ook waarom we vaak krampen krijgen als we kort tevoren gegeten hebben of te veel hebben gedronken, aangezien een volle maag meer aan het middenrif trekt.

◆ Bloedtoevoertheorie

Deze theorie behelst dat het bloed vanuit het middenrif naar de spieren van de ledematen en naar de maag wordt gestuurd. Dit zou verklaren waarom we soms kramp krijgen na het nuttigen van een energierijk drankje. Voor de spijsvertering is namelijk bloed nodig.

Twee Nieuw-Zeelandse wetenschappers onderzochten beide theorieën. Zij vroegen vijf groepen atleten op een loopband te lopen. Eén groep had niets

gedronken en de andere groepen hadden een grote hoeveelheid water, sportdrink, cola of een niet-absorbeerbare drank genomen. Alle vier de groepen die hadden gedronken, kregen binnen vijf minuten na het begin van de training steken in de zij.

Dit bracht de onderzoekers tot de conclusie dat het gewicht van de vloeistof – en niet het weg-trekken van bloed uit het middenrif – de krampen veroorzaakte.

De onderzoekers meenden ook dat, als de ligamententheorie klopte, iedere wijze van ondersteuning van de maag en van vermindering van het trekken van de ligamenten aan het middenrif, verlichting zou moeten brengen. Zo nam de intensiteit van de krampen af wanneer de atleten hun buikspieren aanspannen tijdens het lopen. Een aanvullend bewijs voor deze theorie was dat de pijn tijdens het lopen verminderde als een brede riem om de buik werd gedragen.

Op grond van deze informatie kunt u pijn in de zij voorkomen of verminderen met de volgende adviezen:

***Tot voor kort was
weinig onderzoek
gedaan naar
oorzaken van en
remedies voor dit
frustrerende en
pijnlijke probleem
voor veel lopers***

★ Wacht na een maaltijd of wanneer u veel gedronken hebt, twee tot drie uur voordat u gaat lopen. Hoe zwaarder de inhoud van uw maag, hoe harder het trekken aan uw middenrif.

★ Drink vaak een kleine hoeveelheid, in plaats van een grote hoeveelheid in één keer.

★ Probeer bij het heuvelaf lopen uw ademhaling regelmatig te houden en uw pas soepel. Hoe harder u neerkomt, hoe harder het trekken aan uw middenrif.

★ Voelt u een steek in de zij, span dan uw buikspieren aan. Doe alsof iemand u een por in de maag gaat geven.

★ Adem uit door lichtjes samengeknepen lippen. Hierdoor spant u automatisch uw buikspieren aan.

★ Buikademhaling zorgt ervoor dat de buik op en neer gaat. Dit stabiliseert uw maag.

★ Oefen met uw hand druk uit op de plaats van de pijn en buig licht voorover. Dit geeft steun en zorgt voor aangespannen buikspieren.

En pas op voor de sadistische trainer op de fiets.

Bron: Runner's World

Sponsorloop "de MAPPA MONDO"

Voor het goede doel "de MAPPA MONDO", een kindertehuis van Het Nederlandse Rode Kruis, heeft Antoon Asveld zich laten sponsoren. Hij liep in juli de Nijmegense vierdaagse voor de 12^e keer. In 4 dagen voltooide hij totaal 200 km. Het waren deze kilometers die het mooie bedrag van ruim f1100,00 opbrachten voor dit goede doel.

In het clubblad van mei/juni berichtte we al dat Marianne Latijnhouwers en Antoinet van de Laar tijdens de marathon van New York op 4 november a.s. zich laten sponsoren voor de Kankerstichting.

Ook Riekje Hagen en Isa van Heijningen laten zich sponsoren voor mensen met kanker tijdens de marathon van Berlijn op 30 september a.s. (zie elders in dit blad).

Binnen het bestuur is over bovengenoemde initiatieven van leden gesproken. Standpunt Fortuna '67 is dat wij deze vorm waarderen maar niet uitvoerend promoten.

Weekend Egmond aan Zee 11 t/m 13 januari 2002.

Fortuna leden,

Ook dit jaar wil ik weer het **Fortuna weekend** naar Egmond organiseren. Daarom heb ik nu al voor 40 personen kamers in Hotel Zuiderduin gereserveerd. Om op tijd een beeld te krijgen wie er in 2002 mee gaat en hoeveel nachten men in het hotel wil verblijven verzoek ik iedereen die mee wil onderstaand formuliertje ingevuld bij mij in te leveren.

Kosten 2 nachten ongeveer Fl. 282,16 per persoon
inclusief 2x ontbijt en Spaghettiparty.

Kosten 1 nacht ongeveer FL.151,90 per persoon
inclusief ontbijt en Spaghettiparty.

De rekening van het hotel kun je in oktober/november verwachten.

Ga je mee? Vul dan onderstaand formuliertje in en lever dat **voor 24 september** bij mij in.

Inschrijven voor de ATB strandtocht en/of de Halve Marathon moet iedereen zelf doen!

Heb je vragen, dan kun je bij mij terecht.

Groeten, Rinus Pennings.

✂-----

Reserveren Hotel Zuiderduin te Egmond aan Zee.

0 2 nachten aankomst 11-1-2002 vertrek 13-1-2002

0 1 nacht aankomst 12-1-2002 vertrek 13-1-2002

zwart maken wat van toepassing is

Aantal personen:

Naam / Namen:

Blijf in Beweging...

Runnig Center weet hier alles van. Laat u eens voorlichten door de echte vakman op het gebied van uw favoriete sport zoals running, atletiek, triathlon of walking...

Door ons groot scala sportschoenen van alle bekende topmerken plus een professioneel assortiment kleding en accessoires, zijn wij in staat u vakkundig te adviseren met behulp van een loopband met video analyse.

Bezoek daarom nog deze week onze winkel.

RUNNING[®]
Center
International

Lardinoisstraat 9 - Eindhoven
Tel. 040 - 2448907

Running
Walking
Triathlon
Indoor
Aerobics

EINDHOVEN

Wij zijn open op vrijdag van 17.00 tot 20.00 uur en
Zaterdag van 10.00 tot 16.00 uur.

Speciaal voor lopers zijn wij ook na telefonische
afspraak geopend. Tel. 0499-575370

RUNNING
SUPPORT

Joost van Haaren
Michiel de Ruyterlaan 48a
Oirschot Tel. 0499-570198

**Sluitingsdatum
voor het inleveren van
Kopij
voor het volgende clubblad is
maandag 22 oktober**

a.u.b. aanleveren op diskette of per e-mail: clubblad@fortuna67.nl

Oriëntatiewandeling in Park "Kienehoeft" 2 september.

Op zondag 2 september werd in park "Kienehoeft" in St. Oedenrode door 38 lopers van Fortuna 'georiënteerd'.

Een mooie opkomst, dit mede dankzij de actieve werving voor deelnemers aan dit bijzondere evenement. En dat het bijzonder was kunt u vragen aan de lopers die hebben meegedaan.

Een kort verslag van dit evenement.

Waarom oriënteren en waarom in park "Kienehoeft"?

Daar ik al weer een tijdje meetrain in de groep van George Zoontjens en alleen maar verhalen kan vertellen over oriënteren, vroeg hij een jaar geleden aan mij of ik iets kon organiseren voor Fortuna. Geen probleem, alleen als je iets doet moet het wel goed zijn is mijn motto.

De keuze van de locatie was snel gemaakt, park "Kienehoeft", dichtbij en niet al te groot. Een probleem wat om de hoek komt kijken bij oriëntatiewandelen is dat je een kaart nodig hebt. Niet zomaar een kaart maar een oriënteringskaart volgens internationale normen.

Gelukkig had ik een jaar de tijd en het is me gelukt om een goede kaart te tekenen van het park. De organisatie van de wedstrijd zelf was het werk niet meer, een dagje routes plannen en kaarten afdrukken.

2 september.

Om 0800 uur moet ik al in het park zijn want al de controleposten moeten worden neergezet, gelukkig hoef ik het niet alleen te doen. Om 0900 uur komt George ook helpen en precies op tijd hebben we de opbouw en organisatie klaar.

Om 1030 uur vindt de uitleg plaats. Eerst wat algemene zaken betreffende het park, dan proberen uit te leggen wat oriënteren is en wat er zoal op een oriënteringskaart staat. Als laatste proberen uit te leggen hoe de wedstrijd van die dag eruit ziet.

Na de uitleg zie ik nog een aantal mensen met grote vraagtekens rondlopen maar de tijd dringt en er zal gestart moeten worden.

Om 1115 uur vindt het startschot plaats en gaan de eerste lopers van de 13 teams van start. Elk team bestond uit 3 personen en er moesten in totaal 6 routes worden gelopen van 2x 1000mtr, 2x 1500mtr en 2x 1800mtr. Het team mocht zelf bepalen in welke volgorde ze de routes gingen lopen en welke loper welke route zou gaan doen.

Uitslag

Al vrij snel werd duidelijk dat loopsnelheid niet de allerbelangrijkste factor is binnen het oriënteren. Een goed voorbeeld hiervan was dat Arie Koek zijn omloop aflegde in 13'40" en Pim vd Wijst voor dezelfde omloop 19'20" nodig had.

Tijdens het lopen werd ons al snel duidelijk dat het erg laat zou worden voor sommige teams. Na precies 2 uur wedstrijd is voor alle teams die nog een route moesten lopen een massastart gehouden.

De spontane reacties op een dag als deze zijn natuurlijk het leukste, en als iedereen aan het einde van de dag roept dat het voor herhaling vatbaar is en dat de mensen die er niet bij waren wat gemist hadden. Dit alles maakt het voor mij als organisator de moeite waard en ik ben dan ook zeer tevreden dat ik mijn sport heb kunnen laten zien aan een enthousiast publiek.

Snelste team van de dag werd teamnr 15 met Gerrit vd Riet en Dunja Urvic met een tijd van 66'11", helaas voor hen deden ze buiten mededinging mee, daar het niet eerlijk zou zijn 2 ervaren oriënteerders mee te tellen.

Daarom werd eerste teamnr 10 met Jos van Schijndel, Karin van Schijndel en Ad van Rooy in een tijd van 109'10".

Tweede werd teamnr 12 met Marijn Foolen, Rinus Pennings en Diny vd Wijdeven in een tijd van 117'55".

Derde werd teamnr 3 met Arie Koek, Tonny van Erp en Fons van Boxmeer in een tijd van 119'00".

Elders in het clubblad vindt u de volledige uitslag met alle teams en alle lopers. Tevens is er een individuele uitslag per omloop.

Op verzoek een aantal aankondigingen van oriëntatiewedstrijden in de regio. Zou u hier aan mee willen doen bel mij dan even op 0413-479652 en zal u begeleiden bij deze wedstrijden.

Datum	Plaats	Secretariaat	Aanmelden
29 september start tussen 10.30 12.00uur	Best	Buurthuis Kadans St Jozefstr 1	Gerda Heeskens 0499-396514

Voor de mensen die geïnteresseerd zijn, er zijn omlopen van 6, 9, 13 en 20 km en als je wilt kun je een omloop met meerdere personen samenlopen.
I.v.m. het drukken van kaarten moet je je vooraf even aanmelden.

Marco Smulders

WSD

Grafisch Bedrijf

Ambachtstraat 19,
5481 SM Schijndel
tel. (073) 547 70 05
fax (073) 549 88 95

Voor al Uw zwart/wit en full-color drukwerk, zoals:

- *visitekaartjes*
- *enveloppen*
- *complete huisstijlen*
- *jaarverslagen*
- *doorschrijfsets*
- *reclamefolders*

Wij kunnen U ook van dienst zijn met:

- *kopieerwerk*
- *boeken inbinden*
- *mailings en handmatige afwerking*
- *tampondruk*
- *zeefdruk*
zowel op ronde als vlakke produkten

Sponsor revalidatieprogramma voor mensen met kanker

De marathon van Berlijn

Riekie Hagen-Vonk (46) en Isa van Heijningen (61) wonen in Sint-Oedenrode en gaan 30 september 2001 samen de marathon van Berlijn lopen. Dat doen ze allereerst omdat ze het leuk vinden, maar dat leuke willen ze combineren met het nuttige. Ze willen zich laten sponsoren en het geld dat daarmee opgehaald wordt is voor het opzetten van een revalidatieprogramma voor mensen met kanker.

Riekie Hagen-Vonk heeft in haar heel directe omgeving meegemaakt wat het is om kanker te krijgen en wat de gevolgen daarvan kunnen zijn. Haar echtgenoot is geopereerd en nabehandeld en heeft nog steeds last van moeheid. Ze weet hoe belangrijk het is dat er nabehandeling revalidatieprogramma's zijn voor mensen met kanker. Een marathon kun je niet zomaar uitlopen. Daarvoor moet je ruim van tevoren beginnen met trainen. Vanaf maart 2001 zijn Riekie en Isa zeker 4 à 5 keer per week in de omgeving van Sint-Oedenrode (waar ze wonen) aan het trainen.

Het Integraal Kankercentrum Zuid

Het Integraal Kankercentrum Zuid (IKZ) te Eindhoven is één van de negen integrale kankercentra in Nederland. De IKZ-regio beslaat het grootste deel van Noord-Brabant en Noord-Limburg. Er wonen ruim twee miljoen mensen. Het aantal nieuwe gevallen van kanker bedraagt jaarlijks ongeveer 11.500.

Het verzamelen en verspreiden van kennis over kanker gebeurt in Nederland door de regionale kankercentra. Ze werken samen in de landelijke kankerregistratie en zijn daarmee in diverse internationale registraties opgenomen.

Het IKZ werkt mee aan de deskundigheid bij zorgverleners, stimuleert de kennisuitwisseling en ervaring tussen zorgverleners in de regio en doet onderzoek naar behandelmethoden en de mogelijkheden van verbetering van de kwaliteit van zorg.

Een revalidatieprogramma voor mensen met kanker

Het IKZ wil samen met hulpverleners een revalidatieprogramma opzetten voor mensen met kanker. Veel patiënten die geopereerd en/of behandeld zijn klagen over moeheid. Ze willen hun 'gewone' leven weer oppakken, maar ze weten niet zo goed hoe. Ze hebben vaak nog onvoldoende energie en worden soms zomaar overvallen door emoties. Een manier om actief aan herstel te werken en een nieuw evenwicht te vinden, is door deel te nemen aan een revalidatieprogramma.

Het programma bestaat uit een combinatie van lichaamsbeweging en psychosociale begeleiding. Omdat niet iedere patiënt behoefte heeft aan een zelfde programma, wil het IKZ samen met hulpverleners een revalidatieprogramma ontwikkelen dat rekening houdt met individuele behoeftes. Patiënten kunnen onder begeleiding gaan zwemmen, hardlopen, fitnessen of sporten in een groep. Daarnaast krijgt de patiënt psychosociale begeleiding in de vorm van themabijeenkomsten, gespreksgroepen of creatieve therapie. De individuele wensen van de patiënt bepalen hoe het programma eruit ziet. De een heeft meer behoefte aan beweging, de ander heeft meer behoefte aan gesprekken (met lotgenoten) om ervaring te kunnen delen.

Uitslag individueel**oriëntatieloop 2 september****Park "Kienehoef"**

Omloop kort 1		
9,50	cor v erp	
9,55	joris v kuyk	
10,25	rinus pennings	
10,40	dunja urvic	
14,45	mieke moeskops	
16,35	peter hellings	
17,04	pim vd wijst	
17,49	fons v boxmeer	
18,59	karin v schijndel	
22,50	francien dekkers	
22,50	karel verberk	
41,50	ge de louw	
47,30	bert geeven	

omloop midden 1		
11,28	dunja urvic	
19,22	ad v rooy	
21,45	simon lavrijssen	
23,00	cindy koenraads	
24,35	diny vd wijdeven	
25,42	andre vd laar	
27,20	ge de louw	
27,30	antoinette vd laar	
33,51	tonny v erp	
40,06	mari v houtum	
48,25	trees minneboo	
48,50	tineke v boxmeer	
50,35	jan verboort	

omloop kort 2		
9,05	dunja urvic	
10,24	joris v kuyk	
13,29	mieke moeskops	
16,17	diny vd wijdeven	
19,23	tonny v erp	
21,33	karin v schijndel	
22,43	francien dekkers	
24,45	christien vorstenbosch	
28,15	bert geeven	
30,19	cor verschuiften	
31,15	piet v engeland	
32,05	theo v erp	
34,50	karel verberk	

omloop midden 2		
10,51	gerrit vd riet	
12,07	pierre lardenois	
14,17	bert geeven	
15,00	marijn foolen	
15,00	fons v boxmeer	
15,55	trees minneboo	
16,10	cor verschuiften	
17,40	cor v erp	
17,48	jos v schijndel	
22,25	henk strik	
22,43	will vd rijt	
23,00	piet v engeland	
26,31	peter hellings	

omloop lang 1		
12,22	gerrit vd riet	
13,40	arie koek	
15,10	ad v rooy	
16,05	pierre lardenois	
16,19	simon lavrijssen	
16,30	marijn foolen	
19,20	pim vd wijst	
19,55	jolanda eijkmans	
20,10	gerard vd biggelaar	
22,18	antoinette vd laar	
31,03	cindy koenraads	
67,35	henk heymans	
?????	?????	

omloop lang 2		
11,45	gerrit vd riet	
16,18	jos v schijndel	
17,47	joris v kuyk	
19,17	arie koek	
23,25	gerard vd biggelaar	
25,30	mari v houtum	
26,30	jolanda eijkmans	
31,55	theo v erp	
32,10	henk strik	
33,25	andre vd laar	
35,08	rinus pennings	
40,00	jan verboort	
50,20	will vd rijt	

Uitslag estafette**oriëntatieloop 2 september****Park "Kienehoef"**

plaats tijd oml naam

plaats tijd oml naam

bm	11,28	M1	dunja urvic
	12,22	L1	gerrit vd riet
	10,40	K1	dunja urvic
	11,45	L2	gerrit vd riet
	9,05	K2	dunja urvic
	10,51	M2	gerrit vd riet
totaal	66,11		

team 15

7e	19,20	L1	pim vd wijst
	25,42	M1	andre vd laar
	30,19	K2	cor verschuiften
	17,04	K1	pim vd wijst
	33,25	L2	andre vd laar
	16,10	M2	cor verschuiften
totaal	142,00		

team 9

1e	16,18	L2	jos v schijndel
	19,22	M1	ad v rooy
	21,33	K2	karin v schijndel
	17,48	M2	jos v schijndel
	15,10	L1	ad v rooy
	18,59	K1	karin v schijndel
totaal	109,10		

team 10

8e	22,50	K1	francien dekkers
	48,50	M1	tineke v boxmeer
	23,25	L2	gerard vd biggelaar
	22,43	K2	francien dekkers
	12,59	M2	?????????
	20,10	L1	gerard vd biggelaar
totaal	150,47		

team 1

2e	15,00	M2	marijn foolen
	35,08	L2	rinus pennings
	16,17	K2	diny vd wijdeven
	16,30	L1	marijn foolen
	10,25	K1	rinus pennings
	24,35	M1	diny vd wijdeven
totaal	117,55		

team 12

9e	26,30	L2	jolanda eijkmans
	31,15	K2	piet v engeland
	41,50	K1	ge de louw
	19,55	L1	jolanda eijkmans
	23,00	M2	piet v engeland
	27,20	M1	ge de louw
totaal	169,5		

team 2

3e	13,40	L1	arie koek
	33,51	M1	tonny v erp
	17,49	K1	fons v boxmeer
	19,17	L2	arie koek
	19,23	K2	tonny v erp
	15,00	M2	fons v boxmeer
totaal	119,00		

team 3

10e	22,50	K1	karel verberk
	48,25	M1	rees minneboo
	32,10	L2	henk strik
	15,55	M2	rees minneboo
	34,50	K2	karel verberk
	22,25	M2	henk strik
totaal	176,35		

team 7

4e	40,06	M1	mari v houtum
	13,29	K2	mieke moeskops
	16,05	L1	pierre lardenois
	25,30	L2	mari v houtum
	14,45	K1	mieke moeskops
	12,07	M2	pierre lardenois
totaal	122,02		

team 8

11e	50,20	L2	will vd rijt
	47,30	K1	bert geeven
	27,30	M1	antoinette vd laar
	22,18	L1	antoinette vd laar
	22,43	M2	will vd rijt
	28,15	K2	bert geeven
totaal	198,36		

team 4

5e	10,24	K2	joris v kuyk
	26,31	M2	peter hellings
	31,03	L1	cindy koenraads
	17,47	L2	joris v kuyk
	16,35	K1	peter hellings
	23,00	M1	cindy koenraads
totaal	125,2		

team 13

12e	50,35	M1	jan verboort
	24,45	K2	christien vorstenbosch
	9,55	K1	joris v kuyk
	14,17	M2	bert geeven
	67,35	L1	henk heymans
	40,00	L2	jan verboort
totaal	207,07		

team 11

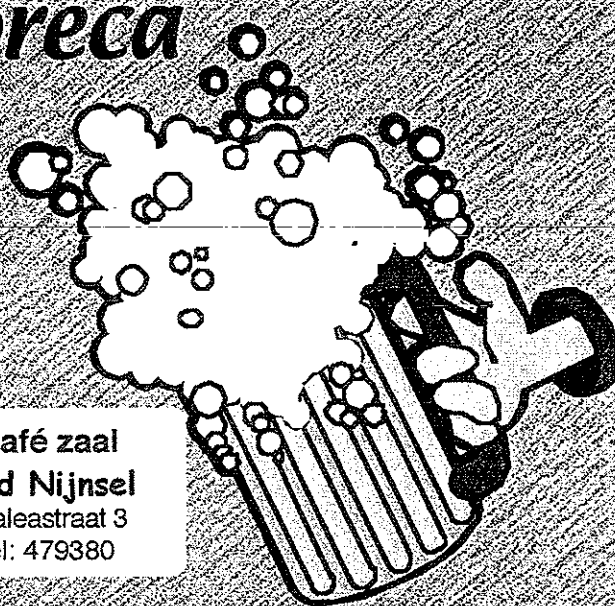
6e	32,05	K2	theo v erp
	21,45	M1	simon lavrijssen
	17,40	M2	cor v erp
	31,55	L2	theo v erp
	16,19	L1	simon lavrijssen
	9,50	K1	cor v erp
totaal	129,34		

team 6

WWW.FORTUNA67.NL

e-mail: clubblad@fortuna67.nl

De gezamenlijke horeca Sint-Oedenrode



Restaurant Café

Wollerich

Heuvel 23
Tel: 473333

Café

't Kofferen

Kofferen 29
Tel: 473589

Biljart centrum 't Wapen

van Eerscht
Mgr. Bekkersplein 2
Tel: 473668

Café

't Straatje

Kerkstraat 10
Tel: 475169

Café zaal

Oud Nijnsel

Azaleastraat 3
Tel: 479380

Horecacentrum

De Kienehoef

Zwembadweg 37
Tel: 472877

Restaurant

De Brasserie

Hertog Hendrikstraat 6
Tel: 474392

Café Restaurant

Zaal Jachtrust

Eversstraat 1
Tel: 472135

Zalen- en kegelcentrum

De Vresselse Hut

Vresselseweg 37
Tel: 472870

Tapperij Eeterij

D'n Dommel

Markt 15
Tel: 473979

Café

De Meulewiel

Borchmolendijk 11
Tel: 490709

Café

De Rooie Sok

Dommelstraat 18
Tel: 478000

Café Restaurant

Zalencentr. De Beurs

Heuvel 44
Tel: 472645

Café

Oud Rooi

Markt 13
Tel: 473166

Café Restaurant

De Gouden Leeuw

Markt 10
Tel: 472775

Horecacentrum

Het Riethof

Past. Teurlingsstraat 30a
Tel: 472572

Restaurant

De Rooise Boerderij

Schijndelseweg 2
Tel: 474901

Tennishal

De Bremhorst

Bremhorst 4
Tel: 477250

Rest./ Steakhouse

Hier ist

Heuvel 9
Tel: 474419

Italiaanse Keuken

Osteria

Markt 2 a
Tel: 490304

Cafétaria

De Mèrt

Markt 23
Tel: 473224

Restaurant Zalen

't Leeuwke

Sonseweg 3
Tel: 479680



Als er iets te vieren valt, of zomaar !

Vacatures

Wedstrijdsecretaris thuiswedstrijden

Wegens drukke werkzaamheden van onze huidige wedstrijdsecretaris thuiswedstrijden Jorrit Dekkers zijn wij op zoek naar kandidaten voor deze functie.

Functieprofiel:

- Samenstellen van de wedstrijdkalender in samenwerking met een afgevaardigde van het bestuur.
- Uitnodigingen sturen naar verenigingen en lopers/loopsters
- Regelen van voor- en nainschrijvingen bij wedstrijden en trimlopen.
- Deelnemers indelen in categorieën bij wedstrijden en trimlopen.
- Opstellen van wedstrijduitslagen en deze doorsturen naar KNAU en eventueel andere verenigingen.
- Verzamelen en doorgeven van wedstrijduitslagen aan p.r. commissie t.b.v. publicatie in weekbladen en aan clubbladcommissie t.b.v. clubblad.
- Inschrijvingen en uitslagen scholierenloop verwerken

Voorzitter Wedstrijd Organisatie Comité (WOC)

Door verandering van functie en werkplek van onze huidige voorzitter van het WOC Henry Wijffelaars, zijn wij op zoek naar belangstellende voor deze bestuursfunctie.

Functieprofiel:

De voorzitter van het wedstrijd organisatie comité heeft zitting in het bestuur. In het bestuur is hij de contactpersoon voor het WOC, de p.r., communicatie- en sponsorcommissie en het wedstrijdsecretariaat. Hij belegt indien nodig overleg vergaderingen met leden WOC betreffende organisatie / evaluatie wedstrijden.

De belangrijkste taak van het WOC is het organiseren van de loopevenementen van S.V. Fortuna '67 welke momenteel zijn:

- a. Halve Marathon, 10 en 5 kilometer.
- b. Open Rooise trimloopcompetitie.
- c. Drie Dorpencross.
- d. Velderparkloop
- e. Scholierenloop

De functies zijn met direct vacant. De functie van Wedstrijdsecretaris kan door eventuele gegadigden in overleg geleidelijk overgenomen worden. De functie van voorzitter WOC kan tijdens de a.s. jaarvergadering bij stemming door de ledenraad gekozen worden en onder begeleiding geleidelijk overgenomen worden.

Belangstellenden voor een van bovenstaande functies kunnen vrijblijvend contact opnemen met Cor van Erp, ☎ 0413-474622.

Nieuw!!!

De Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie (K.N.A.U.) heeft de diverse aangesloten verenigingen en stichtingen onderverdeeld in regio's.

Regio 14, waar o.a. G.V.A.C. Veldhoven – A.V.R. '69 Reusel – A.V.O. Oirschot – D.E.S. Eersel – A.V.V. Valkenswaard – Generaal Michaëlis Best – NO LIMITS Bladel en S.V. Fortuna '67 Sint-Oedenrode toe behoren, hebben een nieuwe cross competitie opgezet. Het initiatief komt van Tiny van de Ven, van Atletiek Vereniging Oirschot.

Asterix Eindhoven – LOGO Geldrop – Olympia Eindhoven – P.S.V. Eindhoven – De Springbokken Son en Stichting Marathon Eindhoven behoren ook bij “De KEMPEN” regio 14.

Deelnemende crossen aan deze competitie 2001 – 2002 zijn:

18 november	G.V.A.C.	Veldhoven	Korzencross
23 december	A.V.R. '69	Reusel	
30 december	A.V.O.	Oirschot	Auwjaarsloop
20 januari	D.E.S.	Eersel	(alleen jeugd)
3 februari	A.V.V.	Valkenswaard	
17 februari	Gen.Michaëlis	Best	
3 maart	S.V. Fortuna '67	Sint-Oedenrode	Drie Dorpencross
?	NO LIMITS	Bladel	

Het zijn crossen voor KNAU-atleten met een wedstrijdlicentie. Deze zijn onderverdeeld in diverse categorieën, o.a. pupillen / junioren / senioren / veteranen.

Reglement:

Puntentelling individueel klassement:

Punten worden voor elke categorie toegekend aan de hand van de klassering. Hierbij wordt alleen naar de deelnemers van verenigingen in de Kempen (regio 14) gekeken. De eerste finisher van een vereniging uit de Kempen krijgt 1 punt, de volgende 2 punten en dat gaat oplopend verder. Alleen de officiële uitslag van de organiserende vereniging is hiervoor bepalend. De beste 4 prestaties tellen mee voor de puntentelling.

Wie aan het einde van het seizoen de minste punten heeft is eerste geworden in de categorie. Bij gelijke stand beslist het aantal eerste plaatsen, tweede plaatsen enz. Voor de nummers 1, 2 en 3 zijn per categorie prijzen beschikbaar en iedereen die aan minimaal 4 crossen heeft deelgenomen ontvangt op zijn minst een diploma.

Puntentelling verenigingsklassement:

Punten voor het verenigingsklassement worden ook voor elke categorie toegekend aan de hand van de klassering. Alleen de eerste 3 deelnemers van verenigingen in de Kempen (regio 14) per categorie krijgen punten. Omdat er 13 verenigingen in regio de Kempen zijn en de beste 3 finishers per vereniging meetellen voor het vereni-

gingsklassement, krijgt de eerste finisher van een vereniging uit de Kempen (3x13 punten=) 39 punten. De volgende 38 punten en verder aflopend. De vierde finisher van dezelfde vereniging in een categorie krijgt dus geen punten meer. De punten die per vereniging per cross behaald zijn, staan vermeld in het verenigingsklassement. Alle punten per vereniging worden opgeteld en dat bepaald de klassering. Er zijn twee verenigingsklassementen pupillen/junioren en senioren/veteranen. De vereniging die aan het einde van het seizoen het meeste aantal punten heeft is winnaar. De beste 3 verenigingen per klassement ontvangen een verenigingsprijs.

Verandering van categorie of vereniging:

Wordt na een categoriewijziging deelgenomen aan een cross dan valt de deelnemer voortaan in de nieuwe categorie en de behaalde punten in de vorige categorie worden meegenomen. Dit geldt uiteraard alleen voor senioren die tijdens het seizoen veteraan worden. Voor de pupillen en junioren blijft de categorie het gehele cross-seizoen gelijk.

Als een deelnemer tijdens het crosscircuit van vereniging verandert, dan worden alle eerder behaalde punten ook meegenomen naar de nieuwe vereniging (alleen als er een verenigingsklassement wordt ingevoerd).

Uitgesloten afstanden:

Als bij een wedstrijd voor bepaalde categorieën de mogelijkheid bestaat te kiezen uit meerdere afstanden, dan telt alleen de langste afstand voor de puntentelling.

Trim- en prestatielopen tellen nooit mee voor de puntentelling.

Tussenstanden:

De tussenstanden van het individuele klassement worden bij iedere volgende cross opgehangen, zodat men op de hoogte blijft. Crosscircuit leidster: Antoinette van Esch, Spoordonkseweg 49, 5688 KB, in Oirschot. Telefoonnr. 0499-550377.

Prijsuitreiking:

Er vindt na de laatste cross (ergens in maart of april) een aparte prijsuitreiking plaats van het Kempisch crosscircuit (regio 14). De plaats wordt nog nader bekend gemaakt.

De prijswinnaars van het individuele klassement worden dan bekend gemaakt. Alle prijswinnaars ontvangen via het eigen verenigingssecretariaat een uitnodiging. De nummers 1, 2 en 3 in iedere categorie ontvangen een prijs en iedereen die aan minimaal 4 crossen heeft deelgenomen een diploma als herinnering.

Inschrijfgeld:

Het inschrijfgeld voor deze crossen bedraagt f 3,50 per deelname.

Informatie:

Dan kunt u hiervoor terecht bij het **Wedstrijd Organisatie Comité:** Henry Wijffelaars
Peter Slits

Tot ziens bij een van de deelnemende verenigingen van het "Kempisch " crosscircuit regio 14.

Zondag 21 oktober 1^e trimloopcompetitie

1 km. aanvang 10.30
voor de jeugd
div. categorieën

4,8 km. + 8 km.
aanvang 11.00 uur

8 km. mannen
div. categorieën
mannen senioren

mannen 40

mannen 45

mannen 50

(minimaal 5 deelnemers per cat.)

Overige 1 categorie

AUTOVERZEKERINGEN

MET 75% KORTING

Maar ook voordat u de maximale Bonuskorting heeft bereikt geven wij al forse kortingen. Na 4 jaar 65%, na 3 jaar 60%, na 2 jaar 55%. Bestaande B/M korting nemen wij over.

WA gewicht	premie	Beperkt casco dagwaarde premie	Casco cat. waarde premie
650 kg	242.-	4.000.-	80.-
700 kg	260.-	6.000.-	90.-
750 kg	279.-	8.000.-	120.-
800 kg	298.-	10.000.-	150.-
850 kg	316.-	12.000.-	180.-
900 kg	329.-	14.000.-	210.-
950 kg	361.-	16.000.-	240.-
1.000 kg	382.-	18.000.-	270.-
1.050 kg	407.-	20.000.-	300.-
1.100 kg	429.-	22.000.-	330.-
1.150 kg	454.-	24.000.-	360.-
1.200 kg	477.-	26.000.-	390.-
1.250 kg	503.-	28.000.-	420.-

w.a. casco = w.a. + casco / w.a. beperkt casco =
w.a. + beperkt casco

Bemiddeling in:

• Assurantiën • Hypotheken • Financieringen

Premiebetaling per maand mogelijk zonder extra kosten,
dus nooit hoge nota's meer. Pakketkorting tot 15%.

Ook zaterdag geopend van 8.30 tot 15.30 uur.
Tevens spaaragentschap N.M.S.

assurantie- en adviesbureau

ak van kuringe bv
onderdeel van van kuringe holding

Koninginnelaan 1, Sint-Oedenrode - Tel. 47 49 33



JAN HABRAKEN

GLAS & ALUMINIUMWERKEN

Handelsweg 17
5492 NL St. Oedenrode
Telefoon 0413 - 47 81 06
Fax 0413 - 47 69 20

- * **SERRE'S**
- * **SCHUIFFPUIEN**
- * **ALUMINIUM KOZIJNEN**
- * **ALLE SOORTEN BEGLAZING**
- * **ZONWERING & ROLLUIKEN**

van Hoof Reizen

Het Autobusbedrijf waar u
het beste mee UIT bent !



sedert 1921

Sint-Oedenrode Tel. 0413 - 47 25 45

Egmond

Egmond aan Zee: boulevard en duinenrij
strand en 'Zimmer frei',
Het jaar moet beginnen
tussen branding en Egmond Binnen.

Zaterdag:
het hotel is warm
het bed is zacht
het strand is hard.
Alles zit mee:
Egmond aan Zee!

Iedereen zegt iedereen gedag
er is pasta in overvloed
Nike heeft een nieuwe schoen.
Ik begrijp dat ik hier ben
maar kan de slaap niet vatten.

Zondag:
de daken zijn wit
mist hangt zoals mist hoort te hangen
mijn maag wil geen ontbijt
mijn hoofd weet wel beter.

Handschoentjes? Lange mouwen?
Dunnen tight?
Wedstrijdschoenen, o nee,
dit wordt een zware snelle training.
Toch?

Een minuut stil voor Volendam
heel kort
maar heel stil.

Asfalt, klinkers, mul zand, modder,
hard strand binnen een kilometer.
Ribbels in het zand
golfje over mijn rechtervoet
opspattend zand
opspattend water
opspattend schuim.

Hup Marti!
Gaat lekker Vincent!
Klasse Bert!
Heeee Lebbis!

Bakkum is een bitch
qua klim
(en nog een)

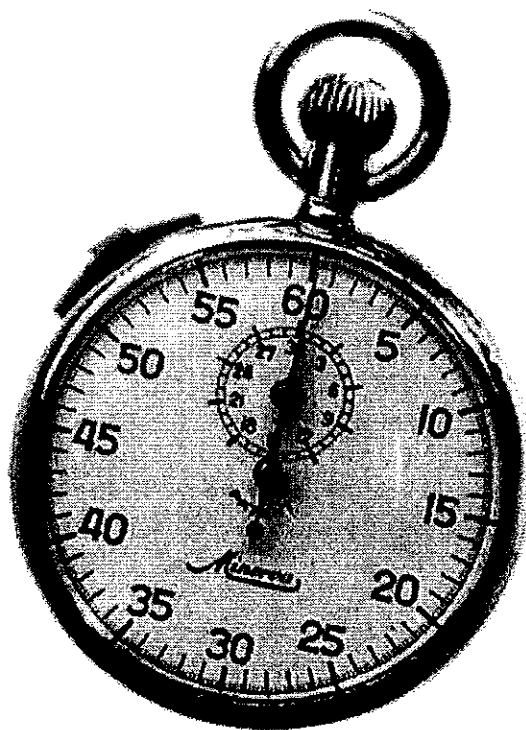
(en nog een)
elke afdaling vult mijn ogen
met wind en tranen.
Hier in de duinen is de noordooster groot
En wij maar klein.

Handschoentjes uit
handschoentjes weer aan
even schuilen achter een andere rug
mijn linkervoet wil ik niet voelen
laat staan mijn knie, mijn lies.

Er staan hier te weinig bomen
er staan hier te weinig struiken
er staan hier te weinig obers
met een beker warme thee.

De Bloedweg: vals, niks plat
de mensen
de speaker
de klok
ging lekker, man
goed gelopen
Kamiel, Susan en wij
aan Zee.

Bron: Runner'World – Dolf Jansen



Wedstrijduitslagen

Chaamloop georganiseerd door Stichting V.V. te Chaam 7 juli 2001

Tinus Rovers	1.10.40	<u>10.000 meter</u>
--------------	---------	---------------------

Strandloop georganiseerd door A.V. Dynamica te Zoutelande 23 juli 2001

Henk Pennings	37.20	<u>9.000 meter</u>
---------------	-------	--------------------

Stratenloop georganiseerd door A.V. Dynamica te Westkapelle 25 juli 2001

52	Henk Pennings	27.32	<u>6.800 meter</u>	13 ^e mannen 40
----	---------------	-------	--------------------	---------------------------

Boulevardloop georganiseerd door A.V. Dynamica te Vlissingen 1 augustus '01

84	Henk Pennings	30.24	<u>7.200 meter</u>	24 ^e mannen 40
----	---------------	-------	--------------------	---------------------------

Midzomeravondmarathon org. S.V. Friesland te Diever 4 augustus 2001

4	Toine Schilder	1.30.56	<u>22.000 meter</u>
15	Arno Sanders	1.41.03	<u>22.000 meter</u>

Ronde Naastenbest org. A.V. Gen. Michaëlis te Best 19 augustus 2001

8	Toine Schilder	36.25	<u>10.000 meter</u>	5 ^e mannen sen.
11	Pim van der Wijst	37.02	<u>10.000 meter</u>	5 ^e mannen 40
33	George Zoontjens	40.09	<u>10.000 meter</u>	3 ^e mannen 50
47	Leon Verrijt	41.21	<u>10.000 meter</u>	16 ^e mannen sen.
48	Mari van Houtum	41.26	<u>10.000 meter</u>	7 ^e mannen 50
62	Henk Pennings	42.51	<u>10.000 meter</u>	16 ^e mannen 40
70	Arno Sanders	43.32	<u>10.000 meter</u>	17 ^e mannen 40
82	Joris van Kuijk	44.28	<u>10.000 meter</u>	30 ^e trimmer
97	Rinus Pennings	46.17	<u>10.000 meter</u>	18 ^e mannen 40
104	Pierre Lardenois	47.06	<u>10.000 meter</u>	20 ^e mannen 40
120	Jolanda Eijkemans	49.22	<u>10.000 meter</u>	4 ^e vrouwen
169	Henk Heijmans	56.52	<u>10.000 meter</u>	22 ^e mannen 40
170	Tineke v. Boxmeer	57.26	<u>10.000 meter</u>	106 ^e trimmer
171	Piet van Engeland	57.26	<u>10.000 meter</u>	107 ^e trimmer
	Antoon Asveld	29.48	<u>4.400 meter</u>	

Descente de La Lesse org. Arch. Atletiek te Dinant 26 augustus 2001

146	Frans Rovers	1.03.13	<u>12.000 meter</u>	46 ^e mannen 40
42	Pim van der Wijst	1.27.23	<u>21.097 meter</u>	13 ^e mannen 40
181	Mari van Houtum	1.43.44	<u>21.097 meter</u>	15 ^e mannen 50
233	Toon van de Rijt	1.49.23	<u>21.097 meter</u>	81 ^e mannen 40
237	Rinus Pennings	1.49.43	<u>21.097 meter</u>	83 ^e mannen 40
241	Arno Sanders	1.50.34	<u>21.097 meter</u>	85 ^e mannen 40
337	Henk van Uden	1.59.10	<u>21.097 meter</u>	33 ^e mannen 50
398	Will van de Rijt	2.05.48	<u>21.097 meter</u>	15 ^e vrouwen 45
419	Henk Strik	2.09.59	<u>21.097 meter</u>	148 ^e mannen 40
479	Gé de Louw	2.23.01	<u>21.097 meter</u>	168 ^e mannen 40
501	Tineke v. Boxmeer	2.36.36	<u>21.097 meter</u>	22 ^e vrouwen 45

ABAB Stratenloop org. A.V. No Limits te Bladel 1 september 2001

21	Toine Schilder	58.55	<u>16.090 meter</u>	12 ^e mannen sen.
1	George Zoontjens	36.48	<u>10.000 meter</u>	

30^e Beekloop org. Psych. Inr De Beek te Eindhoven 29 augustus 2001

<u>4.000 meter</u>		<u>12.000 meter</u>	
Antoon Asveld	24.59	Trees Minneboo	1.05.45
<u>8.000 meter</u>		<u>16.000 meter</u>	
Christien Vorstenbosch	47.09	Joris van Kuijk	1.36.59
<u>12.000 meter</u>		Ad van de Laar	1.29.15
Jolanda Eijkemans	59.00		
Carin van Schijndel	1.02.50		

10^e Piereloop org. Arac te Arendonk 1 september 2001

115	Henk Pennings	1.07.40	<u>16.090 meter</u>	23 ^e mannen 40
352	Tinus Rovers	1.51.54	<u>16.090 meter</u>	24 ^e mannen 50

IJzerenmancross org. Loopver. Bagheera te Eindhoven 2 september 2001

3	Antoon Asveld	31.28	<u>5.000 meter</u>
---	---------------	-------	--------------------

de pen



Na terugkomst van onze vakantie lag voor mij het eerste clubblad van Fortuna op de mat.

En wat zie ik tot mijn verbazing?

Ik krijg meteen de pen van Mieke Moeskops.

Allereerst de complimenten voor het blad, het ziet er netjes en verzorgd uit en bevat diverse informatie. Ga zo door!!

Maar nu iets over mijzelf.

Ik ben Karin van der Heijden en getrouwd met Eddy. Wij hebben drie kinderen, Edwin (6), Myrthe (4) en Ilse (1½). Al jaren wonen wij met veel plezier in de Populierlaan in Boskant.

Ik werk voor 20 uur per week bij P.T.T. Post in Best. Mijn werk bestaat uit het maken van de personeelsplanning en andere administratieve werkzaamheden.

Jarenlang heb ik niks meer aan sport gedaan (sinds de geboorte van de kinderen). Maar voorheen deed ik fanatiek aan waterpolo, zwemmen en paardrijden. En sinds kort ben ik dus lid van Fortuna en loop mee op de maandagavond.

In het begin met groep 3, maar na de start van een beginnersgroep ben ik daarnaar overgestapt. Een erg leuke en gezellige groep. Je komt meer te weten over de diverse facetten van het lopen en je kunt langzaam je conditie opbouwen.

Helaas raakte ik net voor de vakantie geblesseerd.

Maar ik hoop zeer binnenkort weer te kunnen beginnen.

Ik wens jullie allemaal veel loopplezier.

De volgende pen is voor Frans Sijbers.

Oriëntatieloop 02-09-2001

Ter gelegenheid van de afsluiting van het loopseizoen 2000-2001 (of was het ter gelegenheid van de start van het loopseizoen 2001-2002 ?) werd er door leden van onze actieve vereniging op zondag 2 september jl. een oriëntatieloop georganiseerd. Om 10.30 uur werden de deelnemers aan deze loop verwacht bij de "koffiepot" (een voor ieder bekend kunstobject), alwaar we een uitvoerige uitleg kregen van de "grote" man achter deze oriëntatieloop en niet de minste in deze tak van sport, Marco Smulders. Hij legde op voortreffelijke en duidelijke wijze (dit heeft hij meer gedaan!) het waarom, het hoe, het waar enz. van deze morgen uit. In de vorm van een estafette ging elk team (bestaande uit drie atleten) met grote voortvarendheid om $\pm$ 11.30 van start. Er waren korte ($\pm$ 1000 m), middenlange ($\pm$ 1400 m) en lange ($\pm$ 1800 m) routes uitgezet en het geheel speelde zich af in en rond park "Kienehoef". Na afloop van een route gaf de loper (of loopster) het genummerde hesje door aan zijn of haar opvolger(ster). Tijdens het lopen van de route moesten de deelnemers in en rondom het park posten zoeken (in de vorm van een rood/wit zakje en een nummer dat correspondeerde met het nummer op de routekaart) en daar hun routekaart zelf afstempelen door middel van een soortement van "prikstempel". Men moest de route in de volgorde van de nummers 1,2, 3 t/m 14 afleggen, al dachten sommigen (nee, ik noem geen namen) daar duidelijk anders over. De tijden van elk team werden bij elkaar opgeteld, zodat men per team een totaal tijd kreeg, die ook de uitslag bepaalde.

Het weer zat later op de morgen niet erg mee, maar dat deerde niemand, want er werd bloedfanatiek (hoezo voor de lol?) gelopen, gezocht en "georiënteerd" om de beste eindtijd te realiseren.

Mijn persoontje was ingedeeld in team 11, samen met mijn grote voorbeeld Henk Heijmans en onze charmante Christien Vorstenbosch. Toen iedereen al weg was en de partytent reeds opgeruimd, was deze jongen pas zijn 2^e route aan het afleggen en zoals het hoort heb ik deze netjes afgemaakt. Ik had geen lunchpakket meegenomen ("dat doe ik wel eventjes") en dan is het toch lang tot 14.15 uur voordat men iets te eten krijgt.

Om $\pm$ 15.00 uur vond de prijsuitreiking plaats in de kantine van de tegenover het park gelegen camping "De Kienehoef". Wie de precieze uitslag wil weten, kan zich vervoegen bij George Zoontjens. Na de prijsuitreiking vond er nog een loterij plaats, waarbij iedereen met een prijs naar huis ging. Schrijver dezes ging om 17.00 uur naar huis en was nog niet de laatste van de meute; mogen jullie raden wie er nog zaten toen ik naar huis ging.

Al met al was het een zeer leerzame, leuke, ontspannende en toch ook weer inspannende morgen/middag die zeker nog eens voor herhaling vatbaar is.

Onze dank gaat uit naar de organisatoren van dit evenement, vooral naar Macro Smulders die er ongetwijfeld uren en uren werk in heeft gestopt om dit voor elkaar te krijgen; het was in één woord **fantastisch!**

Wie nog meer inlichtingen over deze tak van sport wil, kan altijd terecht bij Marco (tel. 0413-47 96 52) of de website bezoeken: topper@wxs.nl

een enthousiaste deelnemer

Aanpassing Inschrijfgeld nieuwe leden

Inschrijfgeld nieuwe leden loopgroep wordt geheven als tegemoetkoming in kosten verstrekking loopkleding.

Door gewijzigde materialen kleding en prijsindexering is de bijdrage verhoogd van f 45,00 naar f 55,00 = € 25,00 per 1 september 2001.

Het bestuur.

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

Zaterdag	15 september	"AV OSS '78"	te Oss
	SP Skate loop	Halve Marathon	aanvang 16.00 uur
Zondag	16 september	"EAV OLYMPIA"	te Eindhoven
	Airborneloop 15,1 – 10,5 – 6,3 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag	16 september	"Achil '87"	te Hilvarenbeek
	Beekse Rabo Marathon 42 – 32 – 21 – 10 km.		aanvang 11.30 uur
Zondag	16 september	"T.R.R."	te Tilburg
	Bosloop 2,5 – 5 – 7,5 – 10 – 12,5 – 15 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag	23 september	"St. Loopgala"	te Den Bosch
	Dommelloop 10 – 7,5 – 5 – 2,5 km.		aanvang 10.30 uur
	10 km. (knau-wedstrijd)		aanvang 14.00 uur
Zondag	23 september	"G.V.A.C."	te Veldhoven
	Trimloop 2,5 - 3,8 – 6,3 – 10,1 – 12,6 – 18,9 km.		aanvang 10.30 uur
Zondag	30 september	"t Jaspersport"	te Someren
	Jasperloop 2,5 – 5 – 7,5 – 10 – 12,5 – 15 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag	30 september	"G.V.A.C."	te Veldhoven
	Trimloop 2,5 - 3,8 – 6,3 – 10,1 – 12,6 – 18,9 km.		aanvang 10.30 uur
Zaterdag	6 oktober	"A.R.R."	te Giessen
	Trimloop Almbos 5 – 10 -15 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag	7 oktober	"Kempische"	te Best
	27 ^e Kempische Trimcompetitie 3,6 – 7,2 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag	7 oktober	"AV OSS '78"	te Oss
	1 ^e Visa Versa Crosscompetitie 8,7 km.		aanvang 12.45 uur
Zaterdag	13 oktober	"T.R.R."	te Tilburg
	Herfstloop 10 – 5 km.		aanvang 17.00 uur
Zaterdag	13 oktober	"A.R.R."	te Woudrichem
	Ronde van Woudrichem 5 – 11 – 21 km.		aanvang 14.00 uur

Zondag	14 oktober	"St. Marathon"	te Eindhoven
	Marathon Eindhoven	City Run 3 – 6 km.	aanvang 10.30 uur
		Halve Marathon	aanvang 11.00 uur
		Hele marathon	aanvang 12.30 uur

Zondag	14 oktober	"G.V.A.C."	te Veldhoven
	Trimloop	2,5 - 3,8 – 6,3 – 10,1 – 12,6 – 18,9 km.	aanvang 10.30 uur

Zondag	21 oktober	"SV Fortuna '67"	te Sint-Oedenrode
	Open Rooise Trimloopcomp.	1 km. jun.+pup.	aanvang 10.30 uur
		4,8 – 8 km.	aanvang 11.00 uur

Zaterdag	27 oktober	"Taxandria"	te Oisterwijk
	Taxandria Winterlopen	1,2 km.	aanvang 15.00 uur
		2,5 – 5 – 7,5 – 10 km.	aanvang 15.15 uur

Zaterdag	27 oktober	"Parcival"	te Tilburg
	Snertcross	3,5 km.	aanvang 13.30 uur
		3,5 km.	aanvang 14.00 uur
		8 km.	aanvang 14.30 uur

Zondag	28 oktober	"AV MARVEL"	te Boxtel
	Interpolis Sparrenbosloop	7,6 km.	aanvang 11.00 uur
		9,2 km.	aanvang 15.00 uur

Zondag	28 oktober	"SV Groene Ster"	te Etten-Leur
	West Brabant Herfstmarathon	Hele Marathon	aanvang 11.30 uur
		10 – 5 km.	aanvang 11.45 uur
		Halve Marathon	aanvang 13.45 uur

Zondag	28 oktober	"t Jaspersport"	te Someren
	Jasperloop	2,5 – 5 – 7,5 – 10 – 12,5 – 15 km.	aanvang 11.00 uur

Zondag	28 oktober	"G.V.A.C."	te Veldhoven
	Trimloop	2,5 - 3,8 – 6,3 – 10,1 – 12,6 – 18,9 km.	aanvang 10.30 uur

Zondag	4 november	"Kempische"	te Eindhoven
	27 ^e Kempische Trimcompetitie	4 – 8 km.	aanvang 11.00 uur

Zondag	4 november	"De Keien"	te Uden
	PNEM Cross	1 km.	aanvang 10.15 uur
		1,5 – 2,1 km.	aanvang 10.30 uur
		2,2 km.	aanvang 10.40 uur
		3,6 km.	aanvang 11.05 uur
		8,6 km.	aanvang 12.00 uur

Zondag	4 november	"D.A.K."	te Drunen
	Drunense Duinencross	8,4 km.	aanvang 10.30 uur
		8,4 km.	aanvang 14.20 uur
		8,4 km.	aanvang 15.00 uur

Zondag	11 november	"G.A.C."	te Gemert
	Molenbroekloop	15 – 11,5 – 7,9 – 4,4 km.	aanvang 11.00 uur

GARAGEBEDRIJF MARKGRAAFF BV.



Nijverheidsweg 24, 5492 NK Nijnsel (Sint-Oedenrode)
Telefoon: (0413) 47 40 59

4WD Centre
VOETS

OFFICIEEL DEALER VAN:



3 JAAR GARANTIE
OP ALLE NIEUWE AUTO'S

VLOETSTRAAT 10 - UDEN - 0413-274516
INDUSTRIEWEG 2 - SINT-OEDENRODE - 0413-474251

★ IN- EN VERKOOP ★ INRUIL ★ ONDERHOUD ★ LEASING
★ SCHADE-REPARATIE ★ APK ★ ACCESSOIRES



Garagebedrijf

VAN DIJK



Onderhoud, schade-taxaties, financiering mogelijk

NLVERHEIDSWEG 3A
SINT-OEDENRODE

TEL 0413-478217

P. vd WARENBURG

★ USA-import ★ OPEL Service ★ Onderhoud
★ verkoop van NIEUW en GEBRUIKT

BOSKANTSEWEG 26 - 5492 BW SINT-OEDENRODE

TELEFOON (0413) 4727 40



Autoservice Wehkamp u.o.f.

Eerschotsestraat 74
5491 AD St.-Oedenrode
0413-473022

mazda



Jan Voets

Topkwaliteit van een Topdealer

BEHRIJVENDE NIEUW
INDUSTRIEWEG 2 - SINT-OEDENRODE - TELEFOON (0413) 474251

DE ROOYSE AUTOBEDRIJVEN



PEUGEOT-SPECIALIST

Lieshoutseweg 74 - Sint-Oedenrode
Tel. 0413-472055 - Fax 0413-478178



Autobedrijf Herman Kraayvanger

Everssestraat 47 - Sint-Oedenrode - Tel. 0413-472285 - Fax 490225



Verkoop nieuw en gebruikt
APK
Schadetaxatie
Inruil



autobedrijf

Scheepens

• INRUIL • APK • SCHADETAXATIE
Schijnfelssweg 53 - SINT OEDENRODE - TELEFOON 0413-473290

Autobedrijf
Peter Opheij



★ In- en Verkoop ★ Reparatie en
Onderhoud ★ APK-Keuring ★

Handelsweg 6a - Sint-Oedenrode (Industrieterrein Nijnsel)
Telefoon 0413-479440 of 06-22540748 - Fax 0413-478490



Autobedrijf
Martien van Erp



Handelsweg 4, Bedrijventerrein Nijnsel, Sint-Oedenrode.
Telefoon 0413-477304



Auto Christiano

ITALIAANSE AUTO SERVICE
ALFA - LANCIA - FIAT
(OOK OLDTIMERS)

TELEFOON (0413) 479104
HANDELSWEG 2B
5492 NL SINT-OEDENRODE
AUTOTELEFOON 06-53192641



Nijnselseweg 46
Sint-Oedenrode
0413 - 47 23 64

VERKOOP NIEUW EN GEBRUIKT
TOTAAL - SERVICE
APK - KEURINGEN



NIKE SPORT TIMING



Hypro Sport heeft sinds kort de innovatieve en multifunctionele collectie sporthorloges van Nike in haar assortiment.

Timing is onmisbaar voor lopers, zowel bij trainingen als bij wedstrijden. Met haar sporthorloges heeft Nike geprobeerd in alle opzichten van de atleet tegemoet te komen aan de wensen zoals:

GROTER EN DUIDELIJKER DISPLAY

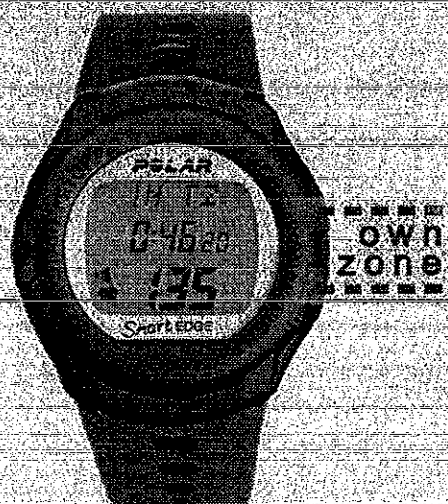
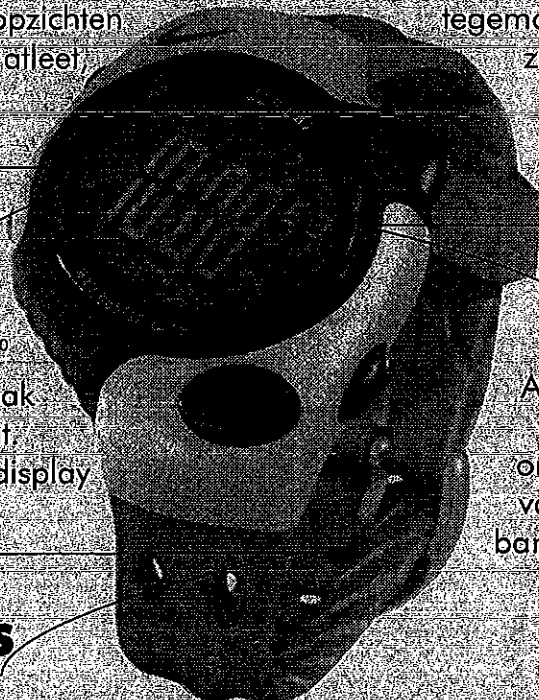
37% groter dan gemiddeld en 15° gedraaid, wat het bedieningsgemak en afleesbaarheid ten goede komt. Verder is er een mogelijkheid de display te verlichten.

GEMAKKELIJK TE BEDIENEN FUNCTIES

De horloges beschikken over een uitgebreid geheugen. Ze geven onder andere informatie over tijden van gelopen runs/trainingen, en ze hebben een counter functie en een Countdown Repeat Timer. De zeven alarmfuncties zijn atleten behulpzaam die belang hechten aan regelmaat en die op vaste tijdstippen willen trainen, eten en slapen.

VERBETERDE PASVORM

Alle modellen hebben een S-vorm wat de pasvorm ten goede komt, omdat het horloge om de knobbel van de pols valt. Het polyurethane bandje scheurt niet en gaat ook niet naar transpiratielucht ruiken.



Polar **SMARTEDGE** 349,95

Er is nu een hartslagmeter die automatisch ieder's persoonlijke trainingszone bepaalt en daarnaast ook nog het calorieverbruik weergeeft. **DE POLAR SMARTEDGE.**

Tevens hebben we ook alle andere hartslagmeters van Polar in onze collectie. Komt u voor verder informatie gerust even langs, zodat wij u van een deskundig advies kunnen voorzien.

POLAR®
hartslagmeters

INTERSPORT®
VEGHEL

Hoofdstraat 10/Patio, Veghel, tel: (0413) 34 20 13